

**IRAKASKUNTZA-GIDA**

2018/19

**Ikastegia**

135 - Hezkuntza eta Kirol Fakultatea. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzi

**Zikl.**

Zehaztugabea

**Plana**

GDEPOR10 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua

**Ikastaroa**

3. maila

**IRAKASGAIA**

25801 - Osasunerako Jarduera Fisikoa eta Nutrizioa

**ECTS kredituak:** 9

**IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA**

Bizi kalitatea, osasuna eta ongizateari lotuagoa dagoen jarduera fisikoaren, kirolaren eta nutrizioaren ikuspegiaren aurrean gaude.

Osasunaren ikuspegi integralaren adierazleak diren jarduera fisikoa eta nutrizioaren papera ikasgaiaren ardatzak dira.

Osasunerako jarduera fisikoa eta nutrizio ikasgaiaren arlo orokorrak ezinbesteko ardura, pisua eta presentzia irabazi du azken hamarkadetan gizarte garatuetan. Horrela bera, bai formakuntza bai gure graduatuen helburu profesionalaren alderdi garrantzitsu bat da. Etorkizun zabaleko irteera profesionalaren adierazleetako bat da.

Enborreko ikasgaiak Minorrean ondorengo ikasgaiekin lotura izango du:

Pertsonen ezinduen osasunerako jarduera fisikoa

Gaixotasunak duten pertsonen osasunerako jarduera fisikoa

Adineko pertsonen osasunerako jarduera fisikoa

Osasunerako ariketaren balorazioa

Osasunerako ariketa programen diseinua

Osasunaren eta ongizatearen arloko jarduera fisikoak eta kirol jarduerak

**GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK**

**IKASGAIAREN GAITASUN ESPEZIFIKOAK:**

1. Ohiko ariketa fisikoa eta inaktibitate fisikoaren ondorioak aztertzea bizimodu osasuntsua sustatzeko.

-Ikaskuntza emaitzak 1: Ikasleak aztertzen jakin behar du biztanleria ororentzako bizimodu osasuntsua sustatzeko, ariketa fisikoaren onurak eta inaktibitate fisikoaren ondorioak.

2. Jarduera fisikoaren eta kirolaren praktika sor dezaketen osasun arriskuak aztertzea.

-Ikaskuntza emaitzak 2: Ikasleak ezagutu behar ditu jarduera fisikoak eta kirol praktika ezegokiek dituzten arriskuak.

3. Jarduera fisikoa eta kirol osasuntsua egiten hasi eta mantentzeko estrategia eraginkorrenak ezagutzea.

-Ikaskuntza emaitzak 3: Ikasleak ezagutuko ditu jarduera fisikoa eta kirol praktika osasuntsuak praktikatzeko eta mantentzeko estrategia eraginkorrenak.

4. Jarduera fisiko eta kirol praktikan egon daitezkeen arriskuak eta gehiegikeriak sahiesteko ergonomiaren aplikazioak aurkeztea.

-Ikaskuntza emaitzak 4: Ikasleak aztertzen jakin behar du jarduera fisikoan eta kirol praktikan egon daitezkeen istripu eta arriskuak eta ergonomiaren aplikazioak horiek nola ekidin ditzake edozein egoeratan edozein poblazio taldearekin.

5. Elikadura aspektu orokorrak ezagutzea, digestio-sistema, elikagaiak eta osasun elikadurari buruzko egungo gomendioak erabiliz.

6. Endokrino oinarriak idatziz azaltzea, metabolismoa eta berau elikadurarekin duen harremana ulertzeko.

7. Elikadura osasuntsurako jarraibideak ezartzea, era honetan gizabanakoen ezaugarriak baloratuko dira bere beharretara egokituz.

-Ikaskuntza emaitzak 5, 6 eta 7: Ikasleak idatziz azaltzen jakin behar du: 1) endokrino oinarriak, metabolismoa eta honek elikadurarekin duen erlazioa ulertzeko, 2) elikadura desoreka eta jarduera fisiko praktika ezak dakartzaten osasun arazoak eta etorkizunerako gaixotasun eta patologiak sahiestu eta hezkuntza berbideratzeko. Era berean, elikadura osasuntsuaren jarraibideak ezartzea jakingo du, ezaugarri indibidual eta norbanakoaren beharei erantzuna emateko programa informatiko baten bidez.

**ZEHARKAKO GAITASUNAK:**

G019. Lidergo trebetasunak, pertsonen arteko harremana eta talde-lana garatzea

-Ikaskuntza emaitzak 19: Ikasleak lan taldean zeregin ezberdinak garatuko ditu jarduera fisikoa osasuna, gorputzaren konposizioa eta elikadura-programak oinarriak zuzendutako lanak.

**EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK**

1 GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOA ETA OSASUNA: OROKORTASUNAK.

1.1. Kontzeptualizazioa: jarduera fisikoa, ariketa fisiko, sasoi fisikoa, etab.

1.2. Jarduera Fisikoa, osasuna eta bizi kalitatea.

2 GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOAREN ONURAK ETA ARRISKUAK.

- 2.1. Jarduera Fisikoaren onura fisiko, psikologiko eta sozialak.
- 2.2. Jarduera fisikoa eta kiroltako arriskuak.

### 3 GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOAREN SUSTAPENA.

- 3.1. Bizi ohitura osasuntsuak hartzeko eta mantentzeko faktore mugatzaileak.
- 3.2. Bizi estilo osasuntsuen sustapenean arduradunak (Heziketa fisikoa).
- 3.3. Jarduera fisiko osasuntsuetan parte hartzeko estrategiak.
- 3.4. Zahartze aktibo eta osasuntsua.

### 4 GAI MULTZOA. JARDUERA FISIKOARI APLIKATURIKO ERGONOMIA.

- 4.1. Jarduera Fisikoari aplikatutako ergonomia.

### 5 GAI MULTZOA. NUTRIZIOAREN ASPEKTU OROKORRAK.

- 5.1. Sarrera: giza eboluzioa.
- 5.2. Mantenugai-kontzeptua.
- 5.3. Digestibo aparatua.
- 5.4. Nutrizio-gidak.

### 6 GAI MULTZOA.

- 6.1. Nutrizio gidak.
- 6.2. Energetiko eta nutrizio oreka.
- 6.3. Osasunerako dieta ereduak: DASH, ELKARTRUKAKETAK, LOW FODMAP

### 7 GAI MULTZOA. OSASUNERAKO NUTRIZIOAREKIN ERLAZIONATUTAKO OINARRI ENDOKRINOAK.

- 7.1. Glukosa-metabolismoa: pankrea-hormonak. Gluzemia-indizearen kontzeptua.
- 7.2. Hidratazioa

### 8 GAI MULTZOA. PRAKTIKAK

- 8.1. Gorputz-konposizioa: ISAK protokoloa.
- 8.2. Elikagaien etiketen irakurketa.
- 8.3. Gastu energetikoaren kalkulua.
- 8.4. Dietaren balorazioa informatiko-programa baten bidez.

## METODOLOGIA

Ikasgaiko gaitasunen ikaskuntza emaitzak garatzeko edukinak irakaskuntz metodología ezberdinez garatuko dira: Saio magistralak: aurkezpen teorikoak, PPT eta bideoak erabiliz, eta denbora ere erabiliko dugu jarduera anitzak egiteko, bai taldeka zein bakarka.

Gelako praktikak taldeka: jarduera ugari burutuko dira gaitasun ezberdinak bai kognitiboki zein praktikoki bizitzeko, garatzeko eta horietaz jabetzeko. Besteak beste garatuko dira, ahalmen fisikoak garatzeko praktikak, fisiko testak, mugimendu eta ariketa osasuntsuak, neurri antropometrikoak hartzeko trebeziak, nutrizio inkesta eta elikagaien etiketak irakurtzeko dohaiak, etab.

Ordenagailu praktikak banaka: jarduera fisiko sustapen planak ezagutzeko, gastu energetiko basala aztertze oinarrizko programak erabiliz, eta nutrizio kontrola eramateko makro eta mikro elikagaiekin.

G019 Zeharkako gaitasuna (Lidergo trebetasunak, pertsonen arteko harremana eta talde-lana garatzea ) lan taldeetan egindako zereginen bitartez ebaluatuko da.

## IRAKASKUNTZA MOTAK

Eskola mota	M	S	GA	GL	GO	GCL	TA	TI	GCA
<b>Ikasgelako eskola-orduak</b>	60		20		10				
<b>Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord.</b>	90		30		15				

**Legenda:** M: Magistrala  
S: Mintegia  
GA: Gelako p.  
GL: Laborategiko p.  
GO: Ordenagailuko p.  
GCL: P. klinikoak  
TA: Tailerra  
TI: Tailer Ind.  
GCA: Landa p.

## EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

## KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Test motatako proba % 50
- Praktikak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 50

## OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Azken notaren proportzioa edukien proportzio berean banatuko dira, alegia, %70 Jarduera Fisiko edukinekin eta %30 Nutrizioarekin. BAI EBALUAZIO JARRAIAN ZEIN AZKEN EBALUAZIOAN.

EBALUAZIO JARRAIA.

&#8226;%50 IDATZIZKO AZTERKETA (Edukin teoriko eta praktikoak):

Lau idatziko azterketa bereiztuak egongo dira Jarduera Fisiko (JF) edukin teoriko praktikoekin eta beste lau Nutrizioarekin. Ikasleekin adostutako epeetan burutuko dira azterketa horiek test modukoak direlarik. Azterketetako erantzun okerrekin ez dute gutxiesten erantzun zuzenak, baina erantzun guztien %65eko erantzun zuzenak lortu behar dira azterketa gainditzeko. Atal bakoitzeko lau proben batzbestea 5ekoa balitz, gainditzat emango da nahiz eta probetako batean %65era iritsi ez. Proba guztien batzbestean 5era iritsiko ez balitz, ikaslea ez ohiko deialdira joan beharko litzateke eduki guztiarekin.

&#8226;%50 PRAKTIKAK eta ZEREGINAK:

JF ATALA: Praktikak eta zereginak "Gai/Ez gai" kalifikatuko dira. Entregatu gabeko zeregin bakoitzeko -0,5a aplikatuko zaio.

Nutrizio ATALA: praktika zeregin ezberdinekin ebaluatuko dira lan taldeen bitartez (2 pertsona gutxienez, 4 gehienez). Irakurketa espezializatuak (%20): astero eskatuko dira lan taldean egindako teoria, hausnarketa edo aurkezpenak eGelara ere igo behar direlarik. Gelako praktikak (%30) etiketa tailerrak, antropometria eta dieta analisen programak. Astero eta taldeka izango dira ahozko aurkezpenak bai saio teorikoetan zein gelako praktikan. Hauen ebaluazioa eta kalifikazioa errubrika eta talde kalifikazioaren bitartez egingo da. Aurkezpena dagokion taldea, zoriz aukeratuko da saio hasieran, talde bakoitzak gehienez 3 aurkezpen egin ditzakelarik. Ez da asistentzia eskatzen, baina egunero zereginak izango dira. Dagokion talde batetako partaiderik egun horretan azladuko ez balitz (-0,5) jarriko litzaike. Zeregin bakoitza gainditzeko 5/10koa izan beharko du. Zeregin bat gainditzen ez bada, irakasleak nota jarri osteko aste batetako epean entregatu ahal da berriz. Bi zeregin suspenditu edo entregatzen ez badira, praktikak ez gainditzat hartuko dira eta azken ebaluazioko erantzun bitartez ebaluatuko da. Zeregin bakoitzeko nota taldekide ezberdinen artean banatuko da egindako lanaren arabera. Alegia, irakasleak nota bat ezarriko du eta taldekideek, beraien artean ustez bakoitzari dagokion nota banatuko dute. Adibidez: lau taldekide baleude, eta lortutako emaitza 9/10koa balitz, beraien artean 36 puntu banatuko litzateke (talde autoebaluazio metodoa) erabiliz. Ebaluazio jarraia aukeratzen duen ikasleak hitzarmen bat sinatuko du irakaslearekin lehen klase astean.

&#8226;Hasieratik ebaluazio jarrai honen betebeharrak burutzen duen ikasle orori aplikatuko zaizkio baldintza hauek.

EBALUAZIO JARRAIARI UKO EGITEA: Ikasleren batek, ebaluazio jarrairi uko egin nahi balio, irakasleak abisatu beharko litzateke idatziz, posta elektronikoen bitartez, lauhilekoaren hasieratik 18 asteko epea duela.

AZKEN EBALUAZIOA:

Bi idatziko azterketa bereiztuak egongo dira test ereduak: bat Jarduera Fisiko edukin teoriko praktikoekin eta bestea Nutrizioarekin. Nahi eta nahitaezkoa izango da erantzun zuzenen %65 bat lortzea azterketa bakoitzean. Erantzun okerrekin ez dute gutxiesten erantzun zuzenak.

JF zatian, azterketa notaren %100 balioko du. Nutrizio zatian, azterketa teorikoaz gain (%50), praktikei buruzko zati bat egin beharko da beste %50a lortzeko. Honetan, neurketa antropometrikoak egingo dira (ISAK 1. mailako protokoloa), etiketen irakurketa eta irakurketa espezializatuak sartuko dira. Praktika hauek ikasleak ikasturtean zehar egin ditzake beti ere dagozkion saioetan parte hartzen badu. Ezinbestekoa izango da bai zati teorikoa zein praktikoa gainditzeko nutrizio zatia gainditzeko.

Deialdiari uko egitea:

- &#8211; Deialdiari uko egiten dioten ikasleek «Ez aurkeztua» kalifikazioa jasoko dute.
- &#8211; Azken ebaluazioaren kasuan, azterketa egun ofizialean egin beharreko proba ez aurkezte hutsak ekarriko du automatikoki kasuan kasuko deialdiari uko egitea.

## EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ohiko deialdian, praktikak edota azterketa bakoitzaren zati bate do biak gaindituta duen ikasleari, gainditutako zati edo zatien nota gorde egingo zaio ezohiko deialdi honetarako. Beraz soilik gainditu gabe dituen zatiak egin beharko lituzke.

Ebaluazio jarraia aukeratu ez zuen ikasleak, bi idatziko azterketa bereiztuak egongo dira test ereduak: bat Jarduera Fisiko edukin teoriko praktikoekin eta bestea Nutrizioekin. Nahi eta nahitaezkoa izango da erantzun zuzenen %65 bat lortzea azterketa bakoitzean. Erantzun okerrekin ez dute gutxiesten erantzun zuzenak. JF zatian, azterketa notaren %100 balioko du. Nutrizio zatian, azterketa teorikoa gain (%50), praktikei buruzko zati bat egin beharko da beste %50a lortzeko. Honetan, neurketa antropometrikoak egingo dira (ISAK 1. mailako protokoloa), etiketen irakurketa eta irakurketa espezializatuak sartuko dira. Praktika hauek ikasleak ikasturtean zehar egin ditzake beti ere dagozkion saioetan parte hartzen badu. Ezinbestekoa izango da bai zati teorikoa zein praktikoa gainditzea nutrizio zatia gainditzeko.

Azken ebaluazioa aukeratu zuen ikasleak ohiko deialdian eta zatiren bat gainditu izan balu deialdi honetarako soilik gordeko zaio nota hori.

Ikasleak deialdiari uko egiteko, nahikoa izango da azken proba ez aurkeztea, nota Ez Aurkeztua jarriko zaiolarik.

## NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

eGela plataforma erabiltzea ezinbestekoa da.

## BIBLIOGRAFIA

### Oinarrizko bibliografia

- American College of Sports Medicine (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Paidotribo: Barcelona.
- Bouchard, C., Blair, S. y Haskell, W. (2007). Physical Activity and Health. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bouchard, C., Blair, S. y Haskell, W. (2012). Physical Activity and Health (2. Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, A. W., Morrow, J. R., Hill, D. W. y Dishman, R. K. (2003). Physical activity for health and fitness. Human Kinetics: Champaign.
- Melinda Manore. Janice Thompson. Sport Nutrition for Health and Performance. Human Kinetics. 2000. ISBN: 0-87322-939-8.
- NUTRICIÓN para la salud, la condición física y el deporte. Williams, Melvin H.; Ed. Paidotribo, 2002
- FUNDAMENTOS TEÓRICO-PRÁCTICOS DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. Martínez, J. Alfredo. McGraw-Hill &#8211; Interamericana, 1998

### Gehiago sakontzeko bibliografia

- Blasco, T. (1994). Actividad física y salud. Martínez Roca: Barcelona.
- Devis, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Inde: Barcelona.
- Greenberg, J., Dintiman, G & Myers, B. (2004). Physical Fitness and Wellness (3. Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardman A. y Stensel, D. (2003). Physical Activity and Health. London: Routledge.
- Pérez, I. J. y Delgado, M. (2004). La salud en Secundaria desde la Educación Física. Barcelona: Inde
- Ramos, P. y González-Suárez, A.M. (2005). Avances en actividad física y salud. En A.M. González (Ed.), Avances en Ciencias del Deporte (pp.263-284). Bilbao: Universidad del País Vasco.
- Tercerdor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Wanceulen: Sevilla.
- NUTRICION Y DEPORTE. Wooton, S.; Acritia, 1990

### Aldizkariak

- Journal of Physical Activity and Health  
<http://www.humankinetics.com/products/journals/journal.cfm?id=JPAH>
- Journal of Science and Medicine in Sport  
<http://www.sma.org.au/publications/JSMS/>
- European Journal of Sport Science  
<http://www.tandf.co.uk/journals/titles/17461391.asp>
- Medicine and Science in Sports and Exercise  
<http://www.msse.com/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=AG1p2tM4bHRG6gdUlz2hIUIVGtCuV51rZiJS9Zxvc1PLjz0wdbu2!2110879452>
- Medicine & Science in Sports & Exercise - <http://www.acsm-msse.org/pt/re/msse/home.htm;jsessionid=LpPS3QSFfgHGZsGcqkhgZnXRQ6HXKQXpBmTBk09v9V7n9Qzsn5sQ!1379360954!181195629!8091!-1>

BJSM Online - British Journal of Sports Medicine- <http://bjsm.bmj.com/>

IJSPP- <http://www.humankinetics.com/IJSPP/journalAbout.cfm>

FEMEDE- <http://www.femede.es/portada.php>

### **Interneteko helbide interesgarriak**

<http://www.who.int/moveforhealth/en/>

<http://www.ispah.org/>

[http://www.paha.org.uk/paha/CCC\\_FirstPage.jsp](http://www.paha.org.uk/paha/CCC_FirstPage.jsp)

<http://www.euro.who.int/hepa>

<http://www.anatomyatlases.org/atlasofanatomy/index.shtml>

PubMed Home: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez>

### **OHARRAK**